

Реза Шабаханг из Университета Флиндерса говорит, что популярность соцсетей может повлиять на различные аспекты жизни людей, включая сферу сновидений. Он разработал новую Шкалу кошмаров в социальных сетях (SMNS). Она помогает количественно оценить, как социальные сети могут способствовать возникновению кошмаров.

Кошмары, связанные с соцсетями, затрагивают такие темы, как киберзапугивание, онлайн-ненависть или проведение чрезмерного количества времени в социальных сетях. Эти сны приводят к негативным последствиям для психики: тревоге, депрессии, ухудшению качества сна.

При этом кошмары, связанные с социальными сетями, встречаются относительно редко. Однако те, кто больше пользуется соцсетями в повседневной жизни, с большей вероятностью будут видеть такие сны.

Статья, посвящённая этой научной работе, была опубликована в журнале *BMC Psychology*.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.